

# GESUND UND GLÜCKLICH – AUCH IM BERUF?!

## Tagesworkshop für Menschen, die sich einen bewussteren Umgang mit ihrer Lebenszeit wünschen

„Die einzige Arbeit,  
die auf Dauer wirklich lohnend ist,  
ist die Arbeit an sich selbst.“

Friedrich Nietzsche, Philologe und Philosoph

Wenn wir in dieser Bewusstheit lebten, dass die Arbeit an uns selbst die wirklich lohnende ist, weil sie unser Ureigenes betrifft, was hätte das für Auswirkungen bezogen auf unsere Haltung zur beruflichen Arbeit? Einer Arbeit, mit der wir viele Stunden unserer Lebenszeit verbringen?

Wir werden uns

- o mit **Selbstführung** beschäftigen,
- o die **Auswirkungen von Dankbarkeit** erkunden,
- o Bewältigungsstrategien für einen **dienlichen Umgang mit Stressempfinden** (weiter)entwickeln,
- o Wege zum stimmigen, **inneren Gleichgewicht** in der Focus nehmen, um Glücksmomente zu mehren.

Dabei werden wir neurowissenschaftliche Erkenntnisse berücksichtigen.

**Wofür** diese Tagesreise?

In diesem Workshop wird jeder Einzelne die Gelegenheit bekommen haben, ein erweitertes Verständnis von Gesundheit für sich zu erarbeiten und Ideen zu entwickeln, wie die persönliche Gesunderhaltung und Glückskompetenz noch besser gelebt werden kann.

Der Austausch und die Reflektion in einer Gruppe (mind. 12, max. 20) erweitert der Blick und schenkt Perspektiven.

Wir freuen uns auf Sie – und ... Dich!

Gibt es noch Fragen? Her damit ;-)



<https://www.pexels.com/de-de/@karolina-grabowska/>

### TERMIN

Samstag, 25.03.2023

### DAUER

10.00 – 18.00 Uhr

### KOSTEN

EUR 150,00 incl. Bewirtung

### LEITUNG

Ute Niepenberg, Systemische Beraterin und Supervisorin, Dipl.-Kff., Weinheim und

Marcus Rosik, Teamcoach und Supervisor, Dipl.-Betriebswirt, Bremen

### VERANSTALTUNGSORT

Gorxheimertal/Nähe Weinheim

**ANMELDUNG bis zum 16.03.2023  
bitte an:**

[coaching@ute-niepenberg.de](mailto:coaching@ute-niepenberg.de)